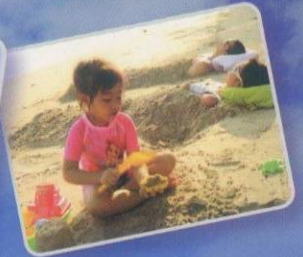


### สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานประจวบคีรีขันธ์  
โทร. 0 3251 3885, 0 3251 3871 โทรสาร 0 3251 3898  
ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ เวลา 08.30-16.30 น.
- เบอร์เดียวเที่ยวทั่วไทย 1672
- บ้านทะเลดาว รีสอร์ท อ.หัวหิน โทร. 0 3253 6024 ต่อ 30, 0 2751 6854,  
0 2751 8068
- วาฬิกา รีสอร์ท อ.กุยบุรี โทร. 0 3282 0164, 08 1840 4268
- เกาะทะลุ โฮสเทล รีสอร์ท อ.บางสะพานน้อย โทร. 08 9744 5639,  
08 9918 3715, 08 1639 6950, 08 1452 6341



## กินลมชมทิวเขา (ทะเลน้ำบ่ด)





# กิโลเมตร - เหมทราย ชายหาด/ระยอง

## กิโลเมตรทราย (ทะเลบำบัด)



จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นจังหวัดที่มีหาดทรายชายทะเลยาวถึง 212 กิโลเมตร ทั้งหมด 8 อำเภอ ซึ่งติดทะเลทั้งหมด โดยตั้งอยู่ทางด้านทิศตะวันออก ด้านทิศตะวันตกเป็นเทือกเขาตะนาวศรีทอดยาวตลอดแนวทำเลที่ตั้ง หากเปรียบเทียบกับอาการอยู่อาศัย มีความเหมาะสมตามหลักฮวงจุ้ยของชาวจีน คือ หน้าเป็นทะเล ด้านหลังเป็นภูเขา จากสภาพภูมิประเทศข้างต้นทำให้จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีความได้เปรียบในเรื่องของคุณภาพอากาศ นั่นคืออุดมไปด้วยไอโซน ซึ่งเป็นก๊าซที่มีความสำคัญต่อร่างกาย นอกจากนี้จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ได้รับไอโซนจากทะเลและภูเขาแล้ว ความได้เปรียบอีกประการหนึ่งคือไม่มีโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้อากาศยังคงความบริสุทธิ์ ด้วยปัจจัยดังกล่าวทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาพักผ่อนในช่วงเทศกาลวันหยุด หรือมีเวลาว่าง นอกจากมีอากาศที่ดีแล้วยังมีบรรยากาศที่เงียบสงบ สะอาด ทำให้กลุ่มคู่รัก คู่ฮันนีมูน และกลุ่มครอบครัวนิยมมาพักผ่อนจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี

ในส่วนของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานประจวบคีรีขันธ์ ได้เล็งเห็นว่าการนำศาสตร์ที่เรียกว่า "ธรรมชาติบำบัด" มาเป็นกลยุทธ์ทางการตลาด ที่จะทำให้แหล่งท่องเที่ยวมีมูลค่าเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นกระแสนิยมในขณะนี้ มาโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยว คนในท้องถิ่น ผู้ประกอบการในพื้นที่ได้รับความรู้ในเรื่องธรรมชาติบำบัดให้กว้างขวางขึ้น ซึ่งธรรมชาติบำบัดที่พูดถึงนี้คือ การหมกทราย/ฝังทราย หรือหมกทราย เป็นการนำทราย และน้ำทะเลที่ใสสะอาด มาใช้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในขณะที่มาพักผ่อนในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

## ประโยชน์ของการหมกทราย/ฝังทราย หรือหมกทราย

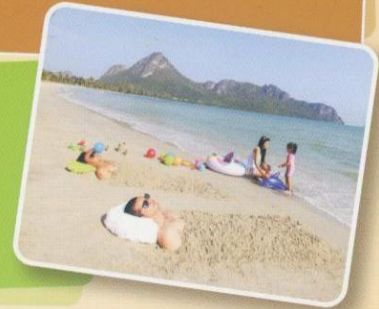
นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ผู้อำนวยการศูนย์ธรรมชาติบำบัดบับลรี เป็นผู้นำศาสตร์นี้เข้ามาในประเทศไทย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เรียกว่า "ทะเลบำบัด (Thalassotherapy)" ซึ่งเป็นศาสตร์ที่นายแพทย์เรเน่ ควินตัน แพทย์ชาวฝรั่งเศส เป็นผู้ค้นพบ และนิยมทำกันมากแถบชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

ในน้ำทะเลมีเกลือแร่ที่มีสัดส่วนใกล้เคียงกับเลือดของคน ดังนั้น ถ้าทำการหมกทรายจะส่งผลดีต่อสุขภาพ คือ

- สร้างสมดุลพลังงานร่างกาย
- กระตุ้นการหมุนเวียนเลือด
- ลดความเครียด
- ลดปวด เพิ่มความคล่องตัวข้อต่อ สันหลัง
- ผิวพรรณเต่งตึง
- กระชับสัดส่วน
- สร้างสารพิษ

## วิธีการของทะเลบำบัดมีหลากหลายวิธี อาทิเช่น

1. สูดลมหายใจรับอากาศทะเล : จีกง การผ่อนคลายบำบัด
2. นวดตัวด้วยคลื่นทะเล
3. หมกทราย/ฝังทราย หรือหมกทราย
4. พอกโคลนทะเล



สำหรับการหมกทราย/ฝังทราย หรือหมกทราย มีวิธีการต่างๆ คือ การสวมเสื้อผ้าน้อยชิ้น เพื่อผิวกายจะได้แลกเปลี่ยนแร่ธาตุจากทรายให้มากที่สุด ต่อด้วยการหาสถานที่ริมชายหาดที่ขึ้นขอบสะอาด และทรายเม็ดละเอียด กรวดค่อนข้างน้อย เวลาที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับน้ำทะเลขึ้น-ลง ถ้าน้ำทะเลลงตอนเช้า ก็สามารถหมกได้ในช่วงเช้า และหากน้ำทะเลลงในช่วงเย็น ก็สามารถหมกได้ในช่วงเย็น นอกจากนี้ ควรเลือกที่มีแสงแดดไม่มากเกินไป จากนั้นขุดหลุมขนาดกว้างเท่าลำตัว และลึกเท่ากับ ความหนาของลำตัว ส่วนความยาวนั้นขึ้นอยู่กับความสูงของแต่ละบุคคล โดยเว้นในส่วนของบริเวณลำคอ และศีรษะไว้ กรณีที่ทรายแห้ง แนะนำให้นำน้ำทะเลมารดพอประมาณหมาดๆ ใช้เวลาในการหมกประมาณ 20-30 นาที หรือตามความสะดวก ในขณะที่ทำควรทำสมาธิไปด้วยเพื่อเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ ปล่อยให้ทรายและน้ำทะเลเป็นตัวทำปฏิกิริยาแลกเปลี่ยนเกลือแร่กับร่างกายของเราเอง

ประเทศไทยมีชายฝั่งทะเลยาวเหยียด ศิลปะและศาสตร์ของทะเลบำบัดสามารถนำมาบำบัดสุขภาพให้แก่ผู้คนได้อีกเป็นจำนวนมาก หากรู้จักนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์